

**PENGARUH STABILITAS EMOSI TERHADAP ATENSI PADA
MAHASISWA TINGKAT AKHIR**

SKRIPSI



**Vera Anggela Larasati Salim
201410230311191**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
2018**

**PENGARUH STABILITAS EMSOI TERHADAP ATENSI PADA
MAHASISWA TINGKAT AKHIR**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar
Sarjana Dalam Ilmu Psikologi, Jurusan Psikologi di
Universitas Muhammadiyah Malang**



**Vera Anggela Larasati Salim
201410230311191**

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG

2018

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Vera Anggela Larasati Salim

Nim : 201410230311191

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal, 29 Oktober 2018

dan dinyatakan memenuhi syarat sebagai kelengkapan

memperoleh gelar Sarjana (S1) Psikologi

Universitas Muhammadiyah Malang

SUSUNAN DEWAN PENGUJI :

Ketua/Pembimbing I,


Dr. Latipun, M. Kes.

Anggota I


Hudaniah, S. Psi, M. Si

Sekretaris/Pembimbing II,


Adhyatman Prabowo, S. Psi, M. Psi

Anggota II


Nandy Agustin Syakarofath, S.Psi, M.A.

Mengesahkan

Dekan,



Muhamad Salis Yuniardi, M.Psi., Ph.D.

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Vera Anggela Larasati Salim
NIM : 201410230311191
Fakultas : Psikologi
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Malang

Menyatakan bahwa skripsi/ karya ilmiah ini yang berjudul :

Pengaruh Stabilitas Emosi Terhadap Atensi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir

1. Adanya bukan karya orang lain baik sebagian maupun keseluruhan kecuali dalam bentuk kutipan yang digunakan dalam naskah ini telah disebutkan sumbernya
2. hasil tulisan karya ilmiah/ skripsi dari penelitian yang saya lakukan merupakan hak bebas royalti non eksklusif, apabila digunakan sebagai sumber pustaka

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, maka saya bersedia mendapat sanksi sesuai dengan undang-undang yang berlaku.

Malang, 21 Oktober 2018

Mengetahui

Ketua Program Studi



Diana Savitri Hidayati, S.Psi, M.Psi

Yang Menyatakan



Vera Anggela Larasati Salim

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr. Wb

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan Hidayah-Nya, shalawat serta salam tercurahkan kepada junjungan besar Nabi Muhammad SAW sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Stabilitas Emosi Terhadap Atensi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir”. Sebagai salah satu persyaratan untuk mendapatkan gelar sarjana psikologi di Universitas Muhammadiyah Malang.

Dalam proses penulisan skripsi ini, penulis banyak menerima bimbingan, petunjuk, bantuan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih kepada :

1. Tuhan Yang Maha Esa, yang telah memberikan nikmatnya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi
2. Orang tua, yang selalu memberikan semangat melalui doa dan kasih sayangnya yang tak pernah terhenti
3. M. Salis Yuniardi, M.Psi. Ph.D. selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang
4. Dr. Latipun, M.Kes dan Adhyatman Prabowo, M.Psi selaku pembimbing yang telah memberikan arahan, membimbing, dan waktu luangnya untuk membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi
5. Diana Savitri, M.Psi selaku dosen wali yang telah banyak memberikan pengarahan dan motivasi sejak pertama kali menjadi mahasiswa hingga terselesaikannya skripsi ini
6. Subjek penelitian yang bersedia membantu penulis mengerjakan instrumen dalam skripsi ini

Penulis menyadari bahwa tiada satupun karya manusia yang sempurna, sehingga kritik dan saran sangat penulis harapkan demi perbaikan karya ini. Semoga karya tulis/ skripsi ini dapat bermanfaat bagi peneliti khususnya dan pembaca pada umumnya.

Malang, 21 Oktober 2018

Vera Anggela Larasati Salim

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
Atensi.....	5
Stabilitas Emosi	6
Pengaruh Stabilitas Emosi Terhadap Atensi.....	7
Hipotesa Penelitian	8
METODE PENELITIAN	8
Rancangan Penelitian.....	8
Subjek Penelitian	8
Variabel dan Instrumen Pengumpulan Data	8
Prosedur Penelitian dan Analisa Data.....	9
HASIL PENELITIAN	10
DISKUSI	11
KESIMPULAN DAN IMPLIKASI	14

DAFTAR TABEL

Tabel 1	
Deskriptif Subjek Penelitian.....	10
Tabel 2	
Deskriptif Statistik.....	11
Tabel 3	
Uji Regresi Linier	
Sederhana.....	11



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1

Instrumen Atensi (*Simon Effect*).....9

Gambar 2

Instrumen Atensi (*Simon Effect*).....9



DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1

Data Kasar Hasil Penelitian.....18

LAMPIRAN 2

Hasil Uji Normalitas.....21

Hasil Uji Regresi Linier Sederhana.....21



PENGARUH STABILITAS EMOSI TERHADAP ATENSI PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR

Vera Anggela Larasati Salim
Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang
veraangela97@gmail.com

Atensi atau perhatian adalah pemusatan pikiran terhadap stimulus atau objek, Atensi merupakan salah satu fungsi kognitif yang penting. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi atensi yang salah satunya ialah emosi individu dapat berubah-ubah setiap saat, yang juga biasanya dialami oleh setiap individu. Sedangkan stabilitas emosi adalah individu memiliki tingkat kestabilan emosi yang tidak pasti rendah dan tinggi atau biasa disebut positif dan negatif, yang berperan sebagai pengendalian perilaku, supaya reaksi emosional positif atau negatif yang dihasilkan tidak berlebihan dan sesuai dengan situasi dan kondisi. Penelitian ini bertujuan ingin mengetahui apakah adanya pengaruh antara stabilitas emosi terhadap atensi. Desain penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, dengan subjek 60 orang yang diambil menggunakan teknik *quota sampling*. Penelitian ini menggunakan alat ukur coglab (*cognitive laboratory*) sebanyak 100 percobaan untuk meneliti atensi, dan alat tes psikologi 16PF sebanyak 105 pernyataan untuk meneliti stabilitas emosi dan analisa yang digunakan yaitu regresi linier sederhana. Hasil penelitian yang diperoleh bahwa hasil hipotesa penelitian di tolak yang berarti tidak adanya pengaruh antara stabilitas emosi terhadap atensi ($R^2 = 0.02$, $Sig = 0.255$) jika nilai Sig diatas > 0.05 maka diartikan bahwa tidak adanya pengaruh antara stabilitas emosi terhadap atensi.

Kata Kunci : Stabilitas Emosi, Atensi

Attention is the concentration of thoughts on a stimulus or object, Attention is one of the important cognitive functions. There are several factors that affect attention, one of which is individual emotions can change at any time, which is also usually experienced by each individual. While emotional stability is an individual having an uncertain low and high level of emotional stability or commonly called positive and negative, which acts as a control of behavior, so that positive or negative emotional reactions produced are not excessive and in accordance with situations and conditions. This study aims to find out whether there is an influence between emotional stability on attention. The design of this study is a quantitative study, with 60 subjects taken using quota sampling technique. This study uses 100 coglab (cognitive laboratory) measuring instruments to examine attention, and 16PF psychological test kits for 105 statements to examine emotional stability and the analysis used is simple linear regression. The results of the study showed that the results of the research hypothesis were rejected which meant that there was no influence between emotional stability on attention ($R^2 = 0.02$, $Sig = 0.255$) if the value of Sig was above > 0.05 , it meant that there was no influence between emotional stability on attention .

Keywords : Emotional stability, Attention

Pada dasarnya mahasiswa ialah peserta didik yang terdaftar dan belajar pada perguruan tinggi. Mahasiswa adalah individu yang berada pada fase dewasa awal, dimana masa dewasa awal merupakan masa transisi dari masa remaja ke dewasa yang terjadi di usia 18 sampai 25 tahun (Santrock J. 2012). Masa peralihan yang dialami oleh mahasiswa, mendorong mahasiswa untuk menghadapi berbagai tuntutan dan tugas perkembangan yang baru. Dalam kehidupan sehari-hari manusia selalu diuntut untuk bekerja dengan cepat dan hasil yang sempurna. Sehingga tanpa disadari individu hanya memusatkan perhatian pada perilaku atau tujuan awal, hal itu membuat individu tidak menghiraukan stimulus yang ada disekitar lingkungan individu, sehingga tanpa disadari menyebabkan berbagai tanggapan dan respon yang berbeda ditimbulkan oleh emosi individu tanpa disadari. Hal tersebut dapat dipengaruhi oleh: usia, jenis kelamin, kecemasan, tingkat kelelahan, stabilitas emosi, dan faktor kepribadian. Sebagian besar dari mahasiswa tingkat akhir sedang memprogram skripsi untuk menyelesaikan pendidikan mereka di jenjang Strata 1, mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi akan rentan terhadap stress dan tingkat emosi, karena mahasiswa tingkat akhir merasa tertekan dengan lingkungan yang meminta untuk segera menyelesaikan *study* dan banyak teman seangkatan yang sudah menyelesaikan perkuliahan bahkan telah bekerja. Hal ini sesuai dengan penelitian Hapsari (2004) meneliti mengenai stress mahasiswa, ditemukan bahwa 45,3% mahasiswa tingkat akhir mengalami stres.

Atensi (perhatian) adalah pemusatan pikiran terhadap stimulus atau objek, Atensi merupakan salah satu fungsi kognitif yang penting. Tanpa atensi, mempelajari informasi yang baru dan penting akan menjadi sulit. Atensi adalah cara individu aktif memproses sejumlah informasi terbatas dari sejumlah besar informasi yang tersedia melalui panca indera, memori, dan proses kognitif yang lain (Sternberg dan Sternberg, 2012). Sama halnya atensi dalam *simon effect* ini adalah mengacu pada kesesuaian (*relevansi*) respon yang biasanya lebih cepat dan lebih akurat ketika adanya stimulus yang terjadi di lokasi. Walaupun informasi lokasi tidak relevan dengan tugas sebenarnya. Lokasi stimulus yang tidak relevan secara tidak langsung mempengaruhi seleksi respon seseorang, karena hal tersebut cenderung otomatis dalam bereaksi pada sumber stimulus (Angie Mackewn & Danalee Goldthwaithe, 2003)

Sama halnya dalam kehidupan sehari-hari atensi menunjukkan bahwa informasi lokasi tidak dapat diabaikan, dan akan mempengaruhi pengambilan keputusan, bahkan jika individu mengetahui informasi tersebut tidak relevan. Sesuai fenomena yang ada di sekitar kita, bahwa rutinitas dalam kehidupan sehari-hari sangat berpengaruh dengan keputusan yang kita ambil, misalnya jika kita memakai alas kaki yang biasanya alas kaki kanan untuk kaki kanan dan alas kaki kiri untuk kaki kiri, namun pada saat kita salah memakai alas kaki yang kiri dengan kaki kanan dan alas kaki kanan dengan kaki kiri hal itu dapat dilakukan namun memerlukan waktu yang lebih lama dan hasilnya tidak sesuai yang diharapkan. Dari kejadian tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa kesesuaian respon sangatlah diperlukan untuk pengambilan keputusan yang tepat di kehidupan sehari-hari, jika rendahnya kesesuaian respon maka akan berdampak buruk seperti kejadian diatas yang berdampak sesuatu hal yang buruk atau yang tidak diharapkan (*tersandung, jatuh*).

Selain itu dari penelitian Fransiska Sumartono (2011) bahwa tingkat perhatian berhubungan erat dengan tingkat pengetahuan mahasiswa, dilihat penelitian yg telah dilakukan ini stimuli atau objek yang dimaksud menggunakan majalah Lentera. Dimana motif sosiogenis, sikap, kebiasaan, dan kemauan, mempengaruhi apa yang kita perhatikan. Hal itu disebabkan karena individu akan menaruh perhatian pada suatu hal jika ia merasa senang atau suka dengan hal yang diterima oleh panca inderanya. Rangsangan dari stimuli akan masuk melalui indera penglihatan, yaitu mata. Kemudian rangsangan tersebut akan mendorong individu untuk melakukan kegiatan kognitif atau praktis. Karena perhatian adalah suatu proses tanggapan berupa tindakan yang membutuhkan konsentrasi, selain itu perhatian lebih berkonotasi dengan kesadaran. Mengamati suatu rangsangan, berarti sadar akan hal tersebut. Perhatian juga menyatakan intensitas dan ketertarikan.

Sedangkan menurut penelitian sebelumnya yang meneliti tentang siswa ADHD dalam memecahkan masalah materi aritmetika sosial dengan tujuan untuk mendeskripsikan mengetahui bagaimana proses atensi pada siswa ADHD. Hasil yang diketahui pada proses atensi siswa ADHD yaitu siswa dapat mencari dan memahami masalah, mengamati dan mengetahui data, menyusun strategi, mengeksplorasi solusi, mendefinisikan kembali, namun siswa ADHD hanya mampu pada tahap mencari dan memahami masalah, pada tahap-tahap berikutnya siswa ADHD mengalami kesulitan (Birda M A., dkk, 2012).

Stabilitas emosi pada individu merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi atensi, stabilitas emosi itu sendiri dapat dilihat ketika bagaimana individu menghadapi stimulus di luar sana. Sama halnya jika individu memiliki stabilitas emosi yang baik maka individu lebih mampu memahami stimulus yang ada di lingkungan sekitar sehingga individu tersebut akan lebih cepat merespon tujuan awal dengan hasil yang lebih relevan, Kestabilan emosi itu adalah dimana individu tidak mengeluarkan reaksi yang berlebihan jika adanya rangsangan atau stimulus yang di terima, sehingga individu seperti inilah biasanya yang mampu menghadapi berbagai permasalahan dengan emosi yang stabil atau lebih tenang, serta memiliki kemampuan untuk mengendalikan emosi. Oleh karena itu stabilitas emosi ini memiliki pengaruh pada relevansi respon, dimana jika individu memiliki kestabilan emosi yang tinggi, maka tinggi pula relevansi respon pada individu tersebut.

Selain itu stabilitas emosi juga di anggap salah satu terpenting dalam aspek kehidupan manusia, hal itu dikarenakan mempengaruhi setiap aspek psikologi, termasuk dalam kesesuaian reaksi, dimana kontrol emosi bisa merusak berbagai kegiatan yang dikerjakan dalam situasi yang membutuhkan fleksibilitas. Hal ini sesuai dengan penelitian Shrawan P, Sumita D, & Ashok Kr. Candra (2017) bahwa remaja yang memiliki stabilitas emosi yang rendah, dapat mengarah pada kecemasan, perasaan rendah diri, kurang percaya bersalah. Sebaliknya jika remaja memiliki stabilitas emosi yang tinggi, maka memiliki perasaan kepercayaan diri, rasa aman. Hal tersebut sesuai dengan penelitian Maharani Chrystie Widanti, Tuti Hardjajani (2002) adanya hubungan positif yang signifikan antara kestabilan emosi dengan problem solving pada mahasiswa hal ini disebabkan oleh faktor

kondisi fisik , suasana hati dan faktor lingkungan . subjek dari penelitian ini yaitu seluruh mahasiswa psikologi Universitas Sebelas Maret dari 105 mahasiswa

Menurut penelitian Sheema A. (2005) bahwa hasil menunjukan siswa laki-laki lebih stabil secara emosioanl daripada siswa perempuan, mungkin karena kurangnya kemampuan untuk menyesuaikan, dan mudah terganggu oleh orang-orang sekitar, selain itu perempuan juga memiliki rasa cemas dan perasaan tidak aman. Hasil penelitian Chusnul Chotimah (2010) menunjukan bahwa besarnya pengaruh kestabilan emosi terhadap prestasi belajar siswa sebesar 32,1%, siswa yang memiliki emosi yang stabil akan memudahkan individu menyesuaikan diri, tidak mudah khawatir atau cemas dan juga tidak mudah marah. Hal tersebut sependapat dengan Goleman (1999) menyatakan bahwa emosi berperan besar dalam suatu tindakan, bahkan dalam pengambilan keputusan yang paling rasional, perasaan sangat dibutuhkan dalam pengambilan keputusan yang rasional, selain itu keadaan emosional individu dapat membantu mengatasi konflik secara tepat.

Berdasarkan uraian diatas peneliti menyimpulkan bahwa stabilitas emosi merupakan masalah individu yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, baik di dunia perkuliahan, prestasi belajar, pekerjaan, lingkungan sekolah, maupun lingkungan rumah dan sekitar. Dimana aktivitas sehari-hari pastinya membutuhkan perhatian atau atensi, jika individu stabilitas emosinya yang rendah biasanya akan menimbulkan kondisi yang tidak baik pada orang tersebut sehingga pastinya akan mempengaruhi atensi seseorang itu sendiri. Dimana dengan emosi yang stabil maka individu dapat mengambil keputusan yang rasional, karena hal tersebut membantu individu untuk cepat menanggapi segala permasalahan di luar sana. Emosi yang stabil dilihat dengan emosi yang tidak berubah-ubah dari satu suasana hati ke suasana hati yang lain. Menurut Yustinus Semiun (2006) menjelaskan tentang dua macam emosi yaitu emosi positif dan negatif, emosi positif diekspresikan dengan perilaku yang menumbuhkan rasa senang, semangat dan penuh gembira. Seangkan emosi negatif diekspresikan dengan amarah, putus asa, kesal, dan sedih.

Oleh karena itu pentingnya penelitian ini yaitu dalam kehidupan sehari-hari kita memerlukan fokus dan perhatian untuk mengambil suatu keputusan yang tepat dan sesuai, kerana apabila kita mengambil suatu keputusan yang tidak tepat dan tidak sesuai maka akan berakibat fatal atau berdampak buruk bagi individu sendiri atau orang lain. Penelitian ini ingin mengatui pengaruh stabilitas emosi dengan atensi. Alat tes yang digunakan untuk mengukur stabilitas emosi yaitu menggunakan alat tes 16 PF, tes 16 PF ini dapat mengungkap faktor-faktor kepribadian yang dimiliki oleh subjek, tes 16 PF ini terdiri dari 16 faktor yang keenam belas dimensinya diungkap secara mandiri (Karyani dan Lestari, 2002). Faktor-faktor tersebut adalah: A (*Warmth*), B (*Intelegence*), C (*Emotional stability*), D (*Dominance*), F (*Impusivity*), G (*Conformity*), H (*Boldness*), I (*Sensitive*), L (*Suspiciousness*), M (*Imagination*), N (*Shrewdness*), O (*Insecurity*), Q1 (*Radical*), Q2 (*Self sufficiency*), Q3 (*Self- dicpline*), dan Q4 (*Tension.*). Dengan alat tes ini peneliti dapat mengetahui kestabilan emosi yang dimiliki pada subjek. Sedangkan alat tes yang digunakan untuk mengukur atensi yaitu menggunakan alat tes *simon effect* yang ada pada Coglab. Maka dari itu peneliti ingin mengetahui apakah adanya pengaruh dari kedua variabel tersebut.

Atensi

Kata lain dari atensi yaitu (*attention*; perhatian) dalam atensi seseorang dengan mudah memahami bahwa atensi sebagai mekanisme kognitif yang penting dan berharga. Definisi umum tentang atensi ialah pemusatan upaya mental pada peristiwa-peristiwa sensorik atau peristiwa-peristiwa mental. Penelitian terhadap atensi mencakup lima aspek utama: kapasitas pemrosesan, tingkat rangsangan, pengendalian atensi, kesadaran, dan neurosains kognitif. Bahwa pada umumnya individu sulit memusatkan perhatian secara bersamaan terhadap lebih dari satu isyarat pada waktu yang sama, seperti memproses dua stimuli suara dan dua stimuli penglihatan dalam waktu bersamaan (Robert L. Solso., Otto H. Maclin., 2007).

Perhatian adalah komponen penting dari situasi sosial, strategi perhatian yang akan membantu anda fokus dan menerima informasi yang sangat penting atau menarik. Mekanisme kognitif salah satunya yaitu perhatian, dimana kemampuan individu untuk fokus pada rangsangan (stimulus) atau lokasi.

Menurut Rakhmat (2001) ada beberapa faktor yang menentukan perhatian, antara lain: Faktor eksternal seperti, pertama Gerakan karena manusia secara visual tertarik pada objek-objek yang bergerak. Kedua intensitas stimuli seperti, warna merah pada latar belakang putih, iklan setengah halaman pada surat kabar. Ketiga Hal-hal yang baru akan menarik perhatian seperti, media masa juga tidak henti-hentinya menyajikan program-program baru. sehingga stimuli menjadi tidak menjadi monoton, membosankan. keempat Perulangan, hal-hal yang disajikan berkali-kali dan bila disertai dengan sedikit variasi akan menarik perhatian, perulangan juga mengandung unsur sugesti yang akan mempengaruhi bawah sadar kita. Faktor Internal seperti faktor-faktor biologis dan faktor-faktor sosiopsikologis.

Di dalam atensi pada simon effect yaitu untuk menerima adanya stimulus, dan fokus pada apa yang penting dalam tujuan dengan waktu tertentu. Selain itu simon effect memberikan pengetahuan tentang tahap pengambilan keputusan, simon effect juga menunjukkan bahwa individu akan lebih cepat merespon jika adanya stimulus yang di berikan, dan juga simon effect lebih mengacu pada waktu reaksi yang biasanya lebih cepat dan relevan (sesuai) ketika adanya stimulus yang diberikan.

Yang terjadi dalam simon effect pada tahap seleksi respon selama perlakuan, individu menggunakan aturan untuk menerjemahkan dimensi stimulus yang relevan, biasanya bentuk atau warna, ke respon kiri atau kanan yang benar. Namun, dimensi lokasi stimulus (posisinya dilayar) tumpang tindih dengan dimensi stimulus yang relevan (kiri atau kanan). Karena itu respon sisi yang sama lebih cepat dan lebih akurat dibanding respon yang dilakukan berlawanan dengan lokasi stimulus.

Atensi dalam simon effect ini memiliki indikasi penting dalam kehidupan sehari-hari, terutama ini menunjukkan bahwa informasi lokasi tidak dapat diabaikan, dan akan mempengaruhi pengambilan keputusan, bahkan jika seseorang mengetahui bahwa informasinya tidak relevan. Simon effect memperhitungkan kesesuaian

respon dengan suatu stimulus (rangsangan) yang diberikan. Tugas yang di berikan pada simon effect ini adalah untuk mengukur perhatian dengan cara melihat hasil congruent dan incongruent, dimana yang di maksud congruent disini adalah jika individu benar dan tepat dalam memilih stimulus dengan lokasi yang di tetapkan maka dari itu individu akan lebih cepat dalam merespon, dan sebaliknya incongruent itu adalah jika individu salah memilih stimulus sehingga hal tersebut membutuhkan waktu yang lebih lama.

Stabilitas Emosi

Kestabilan emosi merupakan suatu kemampuan yang dimiliki oleh seorang individu dalam mengontrol emosinya dengan cara menampilkan reaksi yang tepat atas rangsang yang diterima, sehingga individu mampu menyesuaikan diri dengan kondisi yang sedang dialami maupun berhubungan dengan orang lain (Santrock, 2003). Stabilitas emosi (*emotional stability*) dibagi menjadi 2 bentuk antara lain, stabilitas yang positif yaitu individu cenderung tenang, percaya diri, dan memiliki penderian teguh, sementara stabilitas yang negative yaitu individu cenderung mudah gugup, khawatir, depresi, dan tidak memiliki penderian yang teguh (Stephen P. Robbins & Timothy A. Judge, 2008). Stabilitas yang di maksud adalah reaksi individu baik secara emosi maupun fisik, individu yang memiliki stabilitas emosi yang baik adalah individu yang mampu memahami apa yang sedang dirasakan dan mengekspresikannya secara tepat. Sebaliknya, individu yang memiliki stabilitas yang rendah emosinya digambarkan sebagai individu yang sulit mengenali apa yang dirasakan sebenarnya, dan melampiaskan perasaannya dengan cara yang destruktif.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa kestabilan emosi adalah individu dapat mengekspresikan reaksi yang tidak berlebihan atas rangsangan yang diterima. Selain itu kestabilan emosi ini merupakan tahapan individu yang harus dicapai untuk lebih tenang dalam menghadapi segala permasalahan dan persoalan. Dengan adanya stabilitas emosi pada individu maka dapat menyeimbangkan antara kekuatan diri dan harapan yang akan dicapai (Ahmad Susanto. 2015).

Salah satu model kepribadian yang biasanya digunakan untuk mengklasifikasikan serta mengidentifikasi kepribadian individu adalah *Big Five Personality*. Dimensi kepribadian yang terdapat dalam model *Big Five Personality* antara lain *extraversion*, *agreeableness*, *conscientiousness*, *emotional stability*, dan *openness to experience* (Robbins dan Judge, 2008) Bahwa *extraversion* merupakan kepribadian yang menggambarkan seseorang yang supel dan suka bergaul dan tegas. *Agreeableness* merupakan kepribadian yang menggambarkan kepribadian seseorang yang bersifat baik, senang bekerjasama, serta penuh kepercayaan. *Conscientiousness* merupakan kepribadian yang menggambarkan seseorang yang bisa dipercaya, gigih, teratur, serta bertanggung jawab. *Emotional Stability* adalah kepribadian yang menggambarkan seseorang yang tenang dan tidak mudah gugup. *Openness to experience* mendeskripsikan seseorang yang menyukai hal-hal yang baru, imajinatif, mempunyai pemikiran yang luas (Ayu, Pradnya, Suardikha, Ayu, & Budiasih, 2003).

Karakteristik stabilitas emosi antara lain mampu merespon perubahan situasi dengan baik, mampu menunda respon terutama respon negatif, bebas dari rasa takut yang tidak beralasan, dan mau mengakui kesalahan tanpa malu (Maharani Chrystie Widanti, Tuti Hardjajani, 2002). Aspek-aspek dari kestabilan emosi yaitu: kontrol emosi yang meliputi pengaturan emosi dan perasaan sesuai dengan tuntutan lingkungan atau situasi dan standar dalam diri individu yang berhubungan dengan nilai-nilai, cita-cita, prinsip, bentui respon emosi yang dipilih dan ditampilkan individu saat menghadapi situasi tertentu, dan kematangan emosi yaitu kemampuan individu untuk melakukan respon emosi yang sesuai dengan tingkat perkembangannya yang diindikasikan dengan adanya kemampuan untuk menyesuaikan diri terhadap stress, tidak mudah khawatir, tidak mudah cemas, dan tidak mudah marah (Maharani Chrystie Widanti, Tuti Hardjajani, 2002).

Pengaruh Stabilitas Emosi Terhadap Atensi

Atensi (perhatian) adalah cara individu aktif dalam memproses berbagai informasi melalui panca indra, memori dan proses kognitif. Atensi adalah komponen penting dari situasi sosial maka dari itu kontrol atensi merupakan komponen penting dari memori kerja dan intelegensi umum, karena atensi dapat dipengaruhi oleh berbagai stimulus dari luar yang dapat menyebabkan teralihnya fokus perhatiannya. Salah satu faktornya yang dapat mempengaruhi atensi yaitu emosi. Pada dasarnya tidak semua individu mampu mengendalikan emosinya dengan baik setiap saat, karena emosi individu dapat berubah-ubah setiap saat. Emosi dapat dipengaruhi oleh faktor lingkungan dan faktor dari diri individu itu sendiri. Namun bukan berarti emosi seseorang tidak bisa menjadi stabil. Ketika emosi yang bergerak dengan cepat menyesuaikan antara diri dengan lingkungan tanpa menunjukkan ketegangan emosi, maka kestabilan emosi mungkin dapat dicapai (Maharani Chrystie Widanti, Tuti Hardjajani, 2002). Stabilitas emosi berperan sebagai pengendalian perilaku, supaya reaksi emosional positif atau negatif yang dihasilkan tidak berlebihan dan sesuai dengan situasi dan kondisi. Dengan seperti itu individu dapat mengeluarkan reaksi yang tidak berlebihan jika terdapat rangsangan atau stimulus yang diterima.

Pada keadaan emosi yang stabil individu berfikir dan bertindak secara realitas. Emosi yang stabil individu seperti inilah yang dapat menyelesaikan segala permasalahan yang dihadapi dengan emosi stabil atau tenang, dari memiliki emosi yang stabil seperti itu individu dapat mengambil keputusan dengan cepat dan tepat serta kepala dingin. Jika sebaliknya, individu yang kurang mampu mengelola emosi dan tidak memiliki emosi yang stabil seperti gugup, cemas, individu seperti inilah yang akan sulit mengambil keputusan, dan lamban, dan terkadang tidak sesuai dengan harapan.

Misalnya pengaruh stabilitas emosi terhadap atensi seperti pada contoh bayangkan jika anda menerbangkan pesawat dengan keadaan cuaca yang buruk, dan co pilot meminta anda untuk menurunkan pesawat, dengan keadaan Susana hati anda yang tidak karuan cemas, takut, anda salah menekan tombol untuk kecepatan udara otomatis, sehingga karena ketidak sesuaian respon yang anda lakukan akan

berakibat fatal, dan membuat pesawat tidak terkendali. Namun seandainya pilot tersebut memiliki stabilitas yang bagus ia akan mampu mengendalikan dengan keadaan tenang sehingga pesawat tersebut mampu mendarat dengan selamat.

Hipotesa Penelitian

Hipotesa dalam penelitian ini yaitu adanya pengaruh stabilitas emosi terhadap atensi pada mahasiswa tingkat akhir.

METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Menurut Azwar (2009) penelitian kuantitatif menekankan pada data-data numerikal (angka) yang di kelolah dengan metode statistik.

Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah individu tingkat akhir, jumlah keseluruhan 60 responden, dan menjadi mahasiswa aktif di Universitas Muhammadiyah Malang. Subjek pada penelitian ini berjumlah 60 agar dalam uji statistik yang dilakukan berjalan efektif (Darmawan, 2014). Penentuan subjek dalam penelitian ini yaitu menggunakan quota sampling yang merupakan teknik penentuan subjek dengan melihat kuota yang sudah ditetapkan oleh peneliti. Subjek dalam penelitian ini adalah individu yang berusia 21-24 tahun.

Variabel dan Instrumen Pengumpulan Data

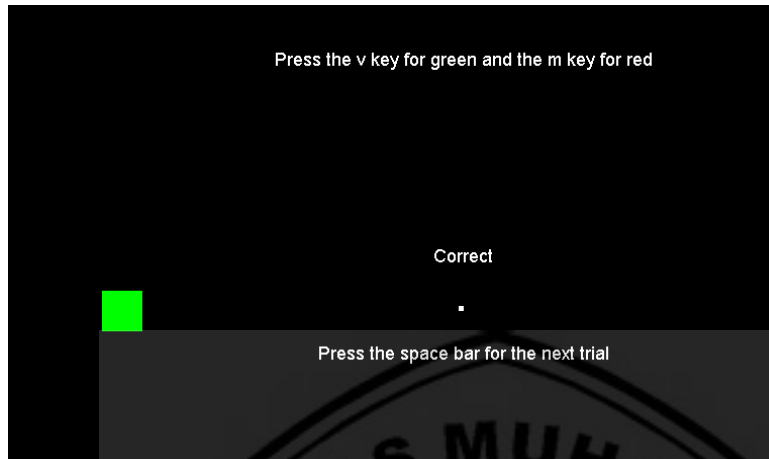
Dalam penelitian ini terdapat variabel bebas/ independent (X) yaitu stabilitas emosi. Stabilitas Emosi adalah tingkat emosi individu yang bisa bersifat positif atau negatif. Untuk mengukur stabilitas emosi, instrumen yang digunakan untuk variabel ini yaitu 16PF. Instrumen ini dikembangkan oleh Raymond B. Cattell dan sudah terjamin validitas hasilnya. Instrumen ini diambil dari alat tes psikologi, alat tes ini untuk mengukur faktor-faktor kepribadian pada individu, dan faktor yang diambil dalam penelitian ini sesuai dengan kebutuhan peneliti yaitu stabilitas emosinya. Dalam instrumen terdapat 105 pertanyaan dan 3 pilihan jawaban. Cara menjawab instrumen ini yaitu jawablah setiap pernyataan dengan jujur, sesuai dengan kenyataan yang ada pada diri sendiri.

Contoh pertanyaan :

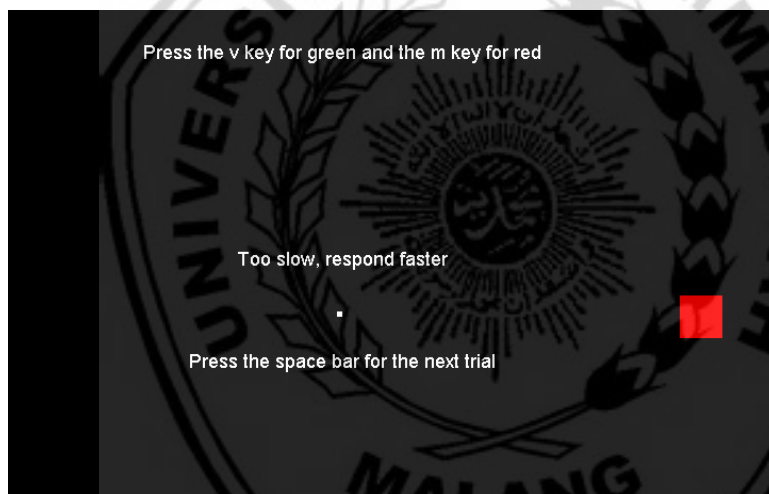
1. Saya terbiasa bangun lambat waktu pagi
 - a) Ya (benar)
 - b) Diantaranya (ragu)
 - c) Tidak (tidak benar)

Variabel Y dalam penelitian ini adalah Atensi. Atensi adalah pemusatan pikiran terhadap stimulus atau objek. Instrumen untuk variabel ini yaitu simon effect. Instrumen ini dikembangkan oleh Angie Mackewn dan Danalee Goldthwaithe. Instrumen ini diambil dari *Cognitive Laboratory*. Instrumen ini untuk mengukur

relevansi respon. Dalam instrumen ini terdapat 100 percobaan. Untuk mengerjakan instrumen ini yaitu dengan menekan tombol V jika kotak berwarna hijau dan tekan tombol M jika kotak berwarna merah. Skoring dalam instrumen ini yaitu melihat tabel yang terdiri dari tabel *condition* dan *mean RT (ms)*.



Gambar 1. Instrumen Atensi (*Simon Effect*)



Gmbar 2. Instrumen Atensi (*Simon Effect*)

Prosedur Penelitian dan Analisa Data

Desain penelitian dalam penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif yaitu suatu proses menemukan pengetahuan yang menggunakan data berupa angka sebagai alat menemukan keterangan mengenai apa yang ingin diketahui. Alasan peneliti ingin melihat pengaruh antara variabel x dan variabel y. Tahapan penelitian di mulai dari tahap persiapan, yang mana persiapan ini diawali dari menerjemahkan alat test *Cognitive Laboratory*, mencari variabel x yang sesuai dengan variabel y, setelah itu masuk dalam tahap pelaksanaan. Tahap pelaksanaan ini berlangsung kurang lebih 2 bulan. Dari tahap pelaksanaan ini peneliti kurang lebih 4 minggu untuk melakukan test 16PF, setelah itu dilakukan tes atensi dalam simon effect dari *cognitive laboratory* selama kurang lebih 4 minggu.

Setelah pengerjaan tes selesai secara keseluruhan, peneliti akan menganalisis data yang sudah terkumpul, dalam analisa data ini peneliti akan menganalisis masing-masing instrumen terlebih dahulu. Jenis data dari instrumen simon effect yaitu dalam bentuk angka yang terdiri dari kolom condition dan mean reaction time. Sedangkan untuk 16PF data yang terkumpul yaitu berupa nilai yang diakumulasikan berdasarkan faktor-faktornya. Tahap analisa yakni pertama-tama melakukan penginputan data, uji normalitas data, dan selanjutnya melakukan uji analisis regresi linier sederhana. Analisis regresi ini di gunakan untuk mengungkap pengaruh antar variabel independent (x) dan variabel dependent (y). Data yang telah di input kemudian di uji normalitasnya untuk mengetahui apakah data yang telah di dapatkan berdestribusi normal atau tidak. Berdasarkan uji *kolmogrof-Smirnov Test* nilai Sig (2-tailed) stabilitas emosi sebesar 0.185, dan nilai sig (2-tailed) atensi sebesar 0.602, sehingga data stabilitas emosi dan atensi yang artinya berdestribusi normal, jika nilai signifikansinya lebih besar dari 0.05 ($\text{sig} > 0.05$). Data yang sudah terbukti normal selanjutnya bisa di analisis menggunakan SPSS uji regresi linear sederhana.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di kota Malang dengan total subjek sebanyak 60 orang yang terdiri dari 29 laki-laki dan 31 perempuan yang berusia 21-24 tahun dengan rincian sebagai berikut :

Tabel 1. Deskriptif subjek penelitian (n=60)

Kategori	Frekuensi	Presentase
Jenis Kelamin		
Laki - Laki	29	48.3 %
Perempuan	31	51.7 %
Usia		
21 tahun	15 orang	25 %
22 tahun	39 orang	65 %
23 tahun	5 orang	8.3 %
24 tahun	1 orang	1.7 %

Tabel 1 menjelaskan bahwa subjek pada penelitian ini berjumlah 60 orang yang terdiri dari 29 laki-laki dengan presentase 48.3% dan 31 perempuan dengan presentase 51.7%. Usia subjek yakni 21 tahun berjumlah 15 orang dengan presentase 25%, 22 tahun berjumlah 39 orang dengan presentase 65%, 23 tahun berjumlah 5 orang dengan presentase 8.3%, 24 tahun berjumlah 1 orang dengan presentase 1.7%.

Tabel 2. Deskriptif Statistik (n=60)

	Min	Max	Mean	Std. Deviation
Stabilitas Emosi	0	9	4.48	1.864
Atensi	-142.4	251.28	32.4	63.78

Tabel 2 menjelaskan bahwa terdapat 60 subjek dengan rata-rata (*mean*) pada variabel stabilitas emosinya yaitu 4.48, untuk variabel atensi rata-rata (*mean*) yaitu 32.4. Pada nilai minimum untuk variabel stabilitas emosinya yaitu 0, untuk nilai minimum pada variabel atensi yaitu -142.4. Pada nilai maksimum untuk variabel stabilitas emosi yaitu 9, dan nilai maksimum untuk variabel atensi yaitu 251.28.

Tabel 3. Uji Regresi Linier Sederhana

Jenis Uji	Indeks
Koefisien Korelasi (R)	0.149
Koefisien Determinasi (R^2)	0.02
Nilai Signifikansi / Sig. (2-tailed)	0.255
t_{hitung}	1.151

Tabel 3 diatas menunjukkan bahwa hasil analisis regresi linier sederhana menunjukkan tidak adanya pengaruh, hal ini dapat dilihat dari nilai signifikan 0.255, karena nilai signifikansinya > 0.05 . Dari hasil t_{hitung} 1.151 juga menyatakan bahwa tidak adanya pengaruh antara stabilitas emosi terhadap atensi. Koefisien korelasi atau nilai R pada tabel yaitu 0.149. sedangkan koefisien determinasi atau nilai R Square artinya variabel stabilitas emosi menyumbang 2% terhadap atensi.

DISKUSI

Hasil penelitian menjelaskan bahwa tidak adanya pengaruh antara atensi terhadap stabilitas emosi. Apabila diidentifikasi dari hasil penelitian tersebut yang telah dilakukan oleh peneliti yaitu bisa disebabkan oleh beberapa faktor internal atau eksternal seperti adanya gangguan oleh lingkungan sekitar, dan juga faktor usia.

Salah satu faktor yang bisa menyebabkan ialah faktor usia, Pada faktor usia dalam penelitian ini ialah dikarenakan usia subjek 21 sampai 25 tahun, sesuai dengan penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa sebanyak 75% mahasiswa berada pada fase dewasa awal memiliki kategori dengan kematangan emosi yang tinggi. Kematangan emosi yang tinggi diindikasikan bahwa mahasiswa berada dalam perkembangan emosional yang sudah mencapai tingkat kedewasaan sehingga seseorang tersebut dapat mengontrol emosinya, memiliki reaksi perasaan yang

stabil, dan memberikan respon-respon emosional yang tepat sesuai dengan situasi yang dihadapinya (Lybertha & Desiningrum, 2016) Hal tersebut sesuai dengan penelitian Sharma (2011) yang mengungkapkan bahwa kematangan emosi tercermin melalui berbagai ciri-ciri seperti kestabilan emosi, perkembangan emosi, penyesuaian sosial dan integritas kepribadian. Sejalan dengan pendapat tersebut, menurut Dissanayake & Gunaseakre (2016) memandang stabilitas emosi sebagai salah satu cara memahami secara seimbang permasalahan- permasalahan yang dialami. Sama halnya dengan hasil penelitian ini bahwa ketika individu memiliki stabilitas emosi yang baik maka individu akan memiliki kendali diri yang baik dalam arti mampu mengelola emosi, dengan seperti itu individu dapat menyelesaikan permasalahan dengan mudah, selain itu stabilitas emosi merupakan keberhasilan pencapaian dalam diri individu. Hal itu sesuai dengan beberapa responden dalam penelitian ini, bahwa beberapa responden mampu menyelesaikan tes atensi dalam coglab simon effect terdapat seratus kali percobaan dimana setiap percobaan muncul kotak berwarna hijau atau merah dengan lokasi yang berpindah-pindah dari sisi kiri atau kanan, dengan penempatan lokasi yang sudah di tetapkan kesesuaiannya. Hal itu terlihat individu cukup yakin dan percaya diri dalam menyelesaikan tes, hal itu terlihat dimana hasil waktu congruent dalam simon effect ini lebih cepat dibandingkan waktu incongruent.

Faktor lain juga individu yang berada dalam keadaan senang (*happy people*) memiliki *self control* yang baik, khususnya pada saat mengerjakan pekerjaan yang baru (tidak rutin) (Fishbach & Labroo, 2007). Jika adanya kontrol diri yang baik menjadikan individu mampu mengarahkan, dan mengatur dorongannya sehingga menjadi perilaku yang positif (Utami & Sumaryono, 2008). Selaintu menurut Averil (1973) mendefinisikan bahwa kontrol diri sebagai kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri, kemampuan mengelolah informasi, dan kemampuan untuk memilih tindakan. Dalam hal ini individu lebih dapat mengontrol diri dalam segala pekerjaan yang di lakukan, dilihat pada saat individu mengerjakan tes atensi dalam coglab simon effect individu mengerjakan dengan tenang dan pasti, dimana individu tidak terburu-buru menekan tombol v atau m yang sudah ditetapkan , sehingga individu mendapatkan hasil waktu congruent lebih cepat dan tepat sesuai dengan tugas yang diberikan alat tersebut. Apabila jika individu tidak dapat mengontrol diri maka individu akan lebih terpicu secara emosional yang menyebabkan kacanya atensi. Bahwa emosi negatif dapat dianggap memiliki potensi untuk mengacaukan proses atensi, sehingga sulit untuk mempertahankan perhatian (Rotbart & Bates. 1998., Ruff & Rothbart. 1996).

Atensi (perhatian) menurut Yiend, Barnicot, & Koster (2013) memiliki dua fungsi utama dalam kehidupan sehari-hari, yaitu dalam memilih dan memproses informasi yang relevan dengan tugas-tugas pada saat itu. Sedangkan menurut Murray, Holland & Kensinger (2013) emosi memberikan peran penting pada memori dalam berbagai tahap yaitu, yang pertama emosi mempengaruhi cara informasi pertamakali diproses dan di ransformasikan kedalam ingatan (tahap *encoding*), yang kedua emosi mempengaruhi cara saat informasi di mantapkan (tahap konsolidasi), dan ketiga emosi mempengaruhi cara bagaimana ingatan di munculkan kembali (tahap *retrieval*). Hal ini akan berkaitan dengan atensi (perhatian), karena individu dapat mengalami lupa pada saat dihadapkan situasi

stress yang membuat ingatan keliru. Namun pada beberapa responden disini kondisi emosi individu yang stabil akan mampu memberikan dorongan untuk memilih dan memproses informasi berdasarkan pertimbangan yang jelas tentang dirinya dan pilihannya. Seperti menjawab 105 pernyataan yang ada dalam alat ukur psikologi 16PF dengan menjawab pernyataan yang sesuai dengan dirinya, selain itu individu memproses informasi intruksi yang telah diberikan oleh peneliti dalam pengerjaan simon effect. Hal itu terlihat dari hasil tugas simon effect bahwa yang diharapkan ialah *reaction time* akan lebih cepat dalam kondisi yang congruent.

Salah satu faktor lain yaitu dalam keadaan lingkungan individu, karena atensi dapat dipengaruhi oleh stimulus dari luar yang dapat menyebabkan teralihnya fokus perhatian. Suhu lingkungan adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan suhu keadaan lingkungan sekitar. Efek suhu terhadap individu melibatkan komponen fisik dan psikis. Komponen fisik utama adalah berasal dari suhu panas lingkungan yang dapat diukur oleh skala Celcius. Salah satu komponen psikis adalah persepsi pusat suhu internal tubuh, yang dikenal dengan istilah suhu inti tubuh. Menurut penelitian Amelia S, dkk bahwa kondisi suhu ruang kelas yang tidak nyaman dapat menyebabkan siswa tidak dapat memfokuskan atensi. Atensi juga memainkan peran dalam intelegensi, hasil penelitiannya juga menunjukkan bahwa ada perbedaan intensitas atensi siswa kelas suhu dingin, ideal, dan pans. Siswa pada kelas panas lebih baik dari pada intensitas atensi siswa pada kelas suhu dingin dan ideal, serta intensitas atensi siswa pada suhu dingin lebih baik dari pada intenistas atensi siswa pada kelas suhu ideal. Hal ini dapat terjadi karena pada suhu panas atau dingin terjadi peningkatan kewaspadaan, sehingga kemampuan untuk mempertahankan atensi pun meningkat. Sementara pada kelas ideal siswa berada pada suhu nyaman dan sudah terbiasa dengan kondisi suhu tersebut, sehingga peningkatan intensitas atensi kurang terlihat. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian bahwa dalam keadaan suhu lingkungan yang sudah terbiasa dalam keadaan subjek yang berada di tempat tinggalnya masing-masing sehingga hasil atensinya normal atau dapat dikatakan tidak terpengaruh, karena dalam pengerjaan tes, subjek berada dalam keadaan lingkungan sekitar yang sudah nyaman atau sudah terbiasa, sehingga subjek merasa nyaman tanpa waspada dalam mengerjakan setiap percobaan pada tes simon effect.

Selain itu perilaku merokok dalam lingkungan universitas merupakan fenomena sosial yang sudah tidak asing lagi, perilaku merokok telah menjadi pemandangan hampir setiap hari pada setiap tempat atau setiap sudut universitas. Menurut BQ Hilmiatu (2012) alasan utama seseorang tetap merokok adalah mengurangi stress. Begitu juga dengan pernyataan mahasiswa Ubaya, Irene Dian Vebina Bartina dengan merokok seseorang bisa mengurangi stress dan meningkatkan konsentrasi (jawa Pos, 18 januari 2006). Dari penjelasan diatas mengatakan bahwa seseorang yang memiliki keinginan merokok di karenakan emosi negatif dan tuntutan tekanan sosial dari lingkungan. Hal tersebut sesuai bahwa rata-rata responden dalam penelitian ini adalah laki-laki yang perokok, dimana pada saat pengerjaan tes dalam penelitian ini kebanyakan dari individu masih tetap melakukan perilaku merokok dalam pengerjaan, karena beberapa individu mengemukakan bahwa merokok dapat meningkatkan kemampuan berkonsentrasi untuk memecahkan

masalah yang sedang dihadapi (pengerjaan tes) hal itu membuat individu merasa tenang dan nyaman saat pengerjaan, karena individu tidak merasa tertekan.

Keterbatasan penelitian ini terletak pada hasil bahwa tidak adanya pengaruh antara stabilitas emosi terhadap atensi. Namun ada faktor yang mempengaruhi atensi ialah faktor subjektif yang meliputi: minat, motivasi, status emosional dan kebiasaan. Selain itu kebosanan sendiri juga dapat menjadi faktor perancu yang dapat mempengaruhi atensi (Harmoni, Laksono, & Kumaidah, 2016). Faktor status emosioanal hal ini sesuai dalam penelitian Jefferies, smilek, eich, & renns (2008) yang menjelaskan bagaimana hubungan emosi-perhatian di pengaruhi oleh perubahan baik reaksi suasana hati (negatif vs positif) dan gairah.

KESIMPULAN DAN IMPLIKASI

Berdasarkan hasil penjelasan diatas dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa hasil hipotesa penelitian ini ditolak, yang berarti tidak adanya pengaruh antara stabilitas emosi terhadap atensi, dimana berdasarkan perhitungan statistik nilai signifikansinya yaitu 0.255, yaitu berarti nilai signifikansinya diatas >0.05 , sehingga dapat dikatakan bahwa tidak adanya pengaruh antara stabilitas emosi dan atensi pada mahasiswa tingkat akhir. Hal itu dapat disebabkan oleh faktor usia, self control yang baik, lingkungan sekitar. Sedangkan implikasi untuk peneliti selanjutnya yaitu agar mempertimbangkan tingkat usia atau bisa mengembangkan variabel penelitian lainnya agar dapat mencari tahu variabel-variabel apa saja yang dapat mempengaruhi atensi seseorang.

REFERENSI

- Ahmad Susanto. (2015). *Bimbingan dan Konseling di Tamam Kanak-Kanak*. Jakarta: Prenadamedia Group
- Angie Mackewn & Danalee Goldthwaithe. (2003). Student Manual for CogLab™. *Greg Francis and Ian Neath. Purdue University*
- Ayu, I. G., Pradnya, A., Suardikha, I. M. S., Ayu, I. G., & Budiasih, N. (2003). Pengaruh big five personality pada kinerja auditor kantor akuntan publik Provinsi Bali, 19–27.
- Averil, J. R. (1973). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychological Bulletin*, 88, 286-303.
- Azwar, S. (2009). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Puataka Pelajar
- Bangun, A. P. (2003). *Panduan untuk perokok: solusi tuntas untuk mengurangi rokok dan berhenti merokok*. Jakarta: Milenia Populer.
- Birda Mahardika A, Kamid & M. Rusdi. (2016). Proses atensi pengetahuan pada siswa attention deficit hyperactivity disorder (ADHD) dalam memecahkan masalah matematika materi aritmetika sosial. *Edu-Sains, Vol 5 no.1*
- BQ, Hilmiatun. (2012). Perbedaan kestabilan emosi mahasiswa perokok dan bukan perokok . Fakultas Psikologi. Universitas Muhammadiyah Malang
- Chusnul Chotimah. (2010). Hubungan Kestabilan Emosi Dengan Prestasi Belajar Pada Siswa Kelas X Di SMA Negeri 1 Karanganyar Klaten. *Karya Tulis Ilmiah*, Fakultas Kedokteran, Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Darmawan, D. (2014). *Metode penelitian kuantitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Fransiska Sumartono. (2011). Hubungan antara tingkat perhatian dengan tingkat pengetahuan mahasiswa Universitas Bina Nusantara pada majalah lentera YCAB. *Jurnal Komunikasi*. Volume 8, Nomor 1.
- Fisbach, A., & Labroo, A. A. (2007). Be better or be merry: how mood affect self control. *Journal of personality and social psychology* 93 (2), 158-173
- Goleman, Daniel. (1999). *Working with Emotional Intelligence: Kecerdasan Emosi untuk Mencapai Puncak Prestasi* (penerjemah Alex Tri Kantjo Widodo). Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Hapsari AD. (2004). *Hubungan antara prokrastinasi akademi dengan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada*. Skripsi, Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.
- Harmoni, F. H., Laksono, B., & Kumaidah, E. (2016). Usia remaja yang diukur dengan attention network, 5(4), 817–826.

- Karyani, U., Lestari, S. (2002). *Buku pegangan kuliah dan praktikum psikodiagnostik V*. Surakarta: Fakultas Psikologi UMS.
- Lybertha, D. P., & Desiningrum, D. R. (2016). Kematangan emosi dan persepsi terhadap pernikahan pada dewasa awal: Studi Korelasi pada Mahasiswa Fakultas Hukum Universitas Diponegoro, 5(1), 148–152.
- Maharani Chrystie Widanti, Tuti Hardjajani, N. A. K. (2002). Hubungan Antara Kestabilan Emosi dengan Problem Solving pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Sebelas Maret Surakarta, 121–132.
- Robert L. Solso., Otto H, Maclin., & M. K. M. (2007). *Psikologi Kognitif*. Jakarta: Erlangga.
- Robbins P. Stephen & Judge A. Timothy. (2008) *Perilaku Organisasi Edisi 2*. Jakarta: Salemba Empat
- Rakhmat, Jalaluddin. (2001). *Psikologi Komunikasi*. PT Remaja Rosdakarya, Bandung.
- Santrock, J. W. (2012). *Perkembangan Masa Hidup*. Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J. W. (2003). *Perkembangan Masa Remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Stephen P. Robbins & Timothy A. Judge. (2008). *Perilaku Organisasi Edisi 2*. Jakarta: Salemba Empat.
- Sternberg, R.J., & Sternberg, K. (2012). *Cognitive Psychology*, Sixth Edition. USA: Wadsworth.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sharma, D. (2011). Emotional maturity of ICDS and Non-ICDS children: a comparative study. *Journal of research in peace, gender and development*, 11(1) 320-323, di akses pada tanggal 11 Oktober 2015 dari <http://www.interestjournal.org/JRPGD>.
- Sheema Aleem. (2005). Emotional Stability among College Youth. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*. 31, 1-2, 100-102
- Shrawan P, Sumita D, & Ashok Kr. Candra . (2017). Emotional Stability: A Study On Adolescent Students Of Bhilai, India. *Research Journal Of Management Sciences*. 6 (9), 17 – 20
- Semiun, Yustinus. (2006). *Kesehatan Mental 3*. Yogyakarta: Kanasius
- Utami, F, A & Sumaryono. (2008). Pembelian impulsif ditinjau dari kontrol diri dan jenis kelamin pada remaja. *Jurnal Psikologi Proyeksi*, 3(1), 46-57.
- Yiend, J., Barnicot, K., & Koster, E. H. W. (2013). Atensi and emotion. Dalam M. D. Robinson, E. R. Watkins, E. H. Jones (Eds.), *Handbook of cognition and emotion*. New York: The Guilford Press.

<http://www.antaranews.com/berita/149080/penelitian-banyak-anak-merokok-untuk-hilangkan-stres>





LAMPIRAN 1

Data kasar hasil penelitian

No	Nama	jenis kelamin	Umur	*C	**congruent	***incongruent
1	A. Razaq	laki-laki	22 tahun	7	467.12	528.06
2	Arsyil Maharizky	laki-laki	22 tahun	7	841.12	785.94
3	Sahnaz Faradiba T.	perempuan	22 tahun	5	859.26	848.24
4	Guntari Sri Hariani	perempuan	21 tahun	4	544.08	604.80
5	Redy Ferdian	laki-laki	24 tahun	4	664.24	645.26
6	Ririn A.	perempuan	23 tahun	5	1021.50	1197.16
7	Eggy P. S	laki-laki	22 tahun	6	479.00	515.22
8	Ayu Fahma	perempuan	22 tahun	0	668.74	698.78
9	Poppy Dwi Alinda	perempuan	22 tahun	4	746.02	734.28
10	Nanda Hilya	perempuan	21 tahun	3	967.02	958.44
11	SA	perempuan	22 tahun	5	652.34	710.06
12	Audita Nina	perempuan	22 tahun	4	569.78	571.20
13	Mayedha Adifirsta	laki-laki	23 tahun	4	601.14	588.04
14	Nizam Firdaus	laki-laki	21 tahun	6	735.44	644.66
15	Bagus Faishal Malik	laki-laki	22 tahun	2	661.12	621.06
16	Aldy Pradana	laki-laki	21 tahun	4	859.39	833.42
17	Eki Muhammad R.	laki-laki	22 tahun	5	476.70	501.20
18	M. Ardian S.	laki-laki	21 tahun	3	923.98	922.50
19	Ika Sri Mahardiani	perempuan	22 tahun	1	734.14	800.66
20	Gledista Fibri K.	perempuan	22 tahun	3	589.20	659.20
21	Muh. Farkan C. M.	laki-laki	22 tahun	6	691.90	943.18
22	Nilam Indah S.	perempuan	22 tahun	2	791.90	736.70
23	Muhammad Usman	laki-laki	23 tahun	3	943.74	801.34
24	Miftachul Choir	laki-laki	22 tahun	5	684.66	719.24
25	Onik Imanniar	perempuan	22 tahun	3	478.18	487.30
26	Dita Kusuma Wardani	perempuan	21 tahun	5	568.48	595.48
27	Bagus Dwi Pamungkas	laki-laki	22 tahun	0	517.06	558.78
28	Dwi Ratna Putri	perempuan	21 tahun	5	628.34	656.14
29	Dani Dwi Kurniawan	laki-laki	22 tahun	7	887.94	1056.28
30	Aida Zahrotunisa'	perempuan	21 tahun	1	533.98	557.10
31	Eka Apriliyah	perempuan	22 tahun	3	538.08	583.16
32	Rachmawati Sukma P.	perempuan	21 tahun	4	983.34	965.56
33	Rifadliyah	perempuan	22 tahun	4	439.10	496.24
34	Alfa Alwiyana A.	perempuan	22 tahun	4	974.62	899.32
35	Nanda Ainul Y.	laki-laki	22 tahun	6	556.26	518.28
36	M. El Shabir	laki-laki	22 tahun	5	694.18	680.30
37	Dhanang Suryo P.	laki-laki	22 tahun	7	431.70	494.14
38	Julkifar Dwi S.	laki-laki	22 tahun	9	587.44	635.22
39	Dona	laki-laki	22 tahun	6	605.70	619.94
40	Amalia Husna	perempuan	22 tahun	4	816.86	886.42
41	Ramadhan	laki-laki	22 tahun	4	578.14	667.52

42	Hilda	perempuan	22 tahun	5	627.22	621.50
43	Cusnah	perempuan	21 tahun	3	479.24	557.44
44	DPL	perempuan	22 tahun	6	512.14	526.22
45	Ani Rahma	perempuan	21 tahun	3	472.00	553.96
46	Mahirsya Dharma I.	laki-laki	21 tahun	4	482.02	595.14
47	Neno Rahman	laki-laki	22 tahun	2	477.62	566.22
48	RPI	perempuan	22 tahun	5	428.12	490.98
49	Dindadi	perempuan	22 tahun	3	454.08	544.38
50	SWW	perempuan	21 tahun	5	531.20	561.36
51	Sahrul Maimudin	laki-laki	22 tahun	4	521.22	544.62
52	Grandika	laki-laki	22 tahun	7	900.90	908.94
53	Salsa	perempuan	21 tahun	7	491.86	637.84
54	farida	perempuan	21 tahun	5	506.22	519.28
55	Ricky Candra	laki-laki	23 tahun	9	548.50	598.56
56	Deva	laki-laki	22 tahun	5	498.42	548.34
57	Mayang	perempuan	22 tahun	5	519.54	561.66
58	Adam	laki-laki	22 tahun	5	530.04	545.10
59	toni	laki-laki	23 tahun	5	549.30	584.60
60	Kholif Arimindani	perempuan	22 tahun	6	654.22	730.68

* C = Stabilitas Emosi

**Congruent = Atensi

***Incongruent = Atensi

LAMPIRAN 2

Hasil uji Normalitas dan Uji Regresi Linier Sederhana



Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		STABILITASEMOSI	atensi
N		60	60
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	4.48	32.4308
	Std. Deviation	1.864	63.77350
	Absolute	.141	.099
Most Extreme Differences	Positive	.141	.099
	Negative	-.131	-.077
Kolmogorov-Smirnov Z		1.091	.765
Asymp. Sig. (2-tailed)		.185	.602

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Uji Linieritas

ANOVA Table

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
atensi * STABIL ITASE MOSI	(Combined)	13957.039	8	1744.630	.394	.919
	Between Groups	5355.009	1	5355.009	1.208	.277
	Linearity	8602.031	7	1228.862	.277	.960
	Deviation from Linearity					
	Within Groups	225999.483	51	4431.362		
Total		239956.522	59			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
atensi * STABILITASEMOSI	.149	.022	.241	.058

Uji Regresi Linier Sederhana

Variables Entered/Removed^a

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	STABILITASEMOSI ^b	.	Enter

a. Dependent Variable: atensi

b. All requested variables entered.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.149 ^a	.022	.005	63.59916

a. Predictors: (Constant), STABILITASEMOSI

ANOVA^a

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	5355.009	1	5355.009	1.324	.255 ^b
Residual	234601.513	58	4044.854		
Total	239956.522	59			

a. Dependent Variable: atensi

b. Predictors: (Constant), STABILITASEMOSI

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	9.516	21.542		.442	.660
STABILITASEMOSI	5.111	4.442	.149	1.151	.255

a. Dependent Variable: atensi